

Kuracie prsia s brokolicou a mrkvou

Ingrediencie:

250 g kuracích prs

1 mrkva

1 cibuľa

150 g ryže

1/3 brokolice

1 cesnak

100g sušených paradajok

Koreníe : morská soľ, pepř

, provensálske bylinky



Postup:

V hrnci na rozpálenom repkovom oleji orestujeme do zlatista na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájané kuracie mäso, ktoré opražíme. Následne pridáme na pásiky nakrájanú mrkvu, cesnak, okoreníme, zalejeme 100 ml vody, prikryjeme pokrievkou a varíme na miernom plameni, kým sa voda neodparí. Pridáme na drobno nakrájané sušene paradajky, dokoreníme podľa chuti a necháme variť kým mäso nezmäkne. Brokolicu povaríme v pol litri horúcej vody po dobu 5 minút. Podávame s uvarenou ryžou.

Dobru chuť!